نویسندگان: الیزابت جنر، کیت ویلسون و نیا رابرتس



تصویرگر:
اکسل شفلر





ویروس کرونا

کتابی برای کودکان





مشاور: پروفسور گراهام مَدلی
استاد مدل‌سازی بیماری‌های عفونی،
دانشکده‌ی بهداشت و پزشکی گرمسیری لندن

نشرماهی
nosy crow

شاید شما هم این کلمه‌ی جدید را شنیده باشید.

شاید شنیده باشید که مردم مدام درباره‌اش حرف می‌زنند یا اخباری درباره‌ی آن به گوشتان خورده باشد. به خاطر همین کلمه است که شما به مدرسه نمی‌روید، تمام روز در خانه می‌مانید و نمی‌توانید دوستانتان را ملاقات کنید. احتمالاً بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند هم به خاطر همین کلمه در خانه مانده‌اند.

این کلمه چیزی نیست جز



کرونا چیست؟



کرونا یک نوع ویروس است.

ویروس‌ها آن‌قدر موجودات ریزی هستند که نمی‌توانید آن‌ها را ببینید..

آن‌ها به قدری سبکند که می‌توانند به شکل قطره‌هایی ریز در هوا شناور بمانند و بدون این‌که متوجه شوید روی پوستتان بنشینند. اگر بعضی از این ویروس‌ها وارد بدن شما بشوند، بلافاصله شروع می‌کنند به تکثیرشدن و باعث بیماری‌تان می‌شوند.



ویروس کرونا انواع و اقسام زیادی دارد که بعضی از آن‌ها مردم را آلوده مـی‌کننـد. اگر شما به یکی از این انواع ویروس کرونا آلوده شوید، احتمالاً فقط آبریزش بینـی و سرفه خواهید داشت.



اما وقتی این نوع **کاملاً جدید** از ویروس کرونا وارد بدن کسی بشود، باعث بیماری‌ای به نام «کووید ـ ۱۹» خواهد شد.

چگونه به ویروس کرونا مبتلا می‌شوید؟



این نوع از ویـروس کرونـا آن‌قـدر جدیـد اسـت کـه دانشـمندان هنـوز چیـز زیـادی درباره‌اش نمی‌دانند. اما از نظر آن‌ها دو راه اصلی برای مبتلاشدن به آن وجود دارد.

ویروس‌های کرونا در گلـو و دهـان آدم‌هـا زندگی می‌کنند. وقتی کسی که کرونا گرفته سرفه یا عطسه می‌کند یا نفسش را بیـرون می‌دهد، ویروس‌ها به شکل قطره‌های ریز از دهانش بیرون می‌آیند.

خود ویروس‌ها نامرئی هستند، اما بعضی‌وقت‌ها می‌شود این قطره‌هـای ریـز را دیـد. وقتی هوا سرد است، این قطره‌های ریز به ابری از بخار تبدیل مـی‌شـوند! پـس اگـر کسی به طور اتفاقی در هوایی که ویروس کرونا در آن هست نفـس بکشـد، احتمـال دارد به این بیماری مبتلا شود.



اگر دستتان را به بینی یا دهانتان بزنید، ویروس کرونا می‌تواند به‌راحتی وارد بدنتان بشود.



اگر کسی دستش به ویروس کرونا آلوده باشد و به دستگیره‌ی در دست بزند، این موجودات نامرئی می‌توانند ساعت‌ها روی دستگیره زنده بمانند. وقتی یک نفر دیگر آن دستگیره را بگیرد، ویروس‌ها دست او را هم آلوده می‌کنند.

حالا کافیست آن‌ها دست به بینی یا دهانشان بزنند تا ویروس‌ها وارد بدنشان بشوند.



شما هم ممکن است با دست‌زدن به چیزهایی که افراد آلوده لمس کرده‌اند، به ویروس کرونا آلوده بشوید.

اگر به ویروس کرونا آلوده شوید، چه اتفاقی می‌افتد؟



بعضی از مردم، مخصوصاً کودکان، وقتی به ویروس کرونا آلوده می‌شوند، به‌ندرت پیش می‌آید که احساس بیماری کنند. اما ویروس کرونا هنوز در بدن آن‌ها هست و با کوچک‌ترین اشتباهی ممکن است آن را به دیگران منتقل کنند.

بیش‌تر مردم وقتی کرونا می‌گیرند، تب می‌کنند و به سرفه می‌افتند. بعضی هم دچار سردرد می‌شوند و تمام بدنشان درد می‌گیرد.

مردم معمولاً چند روزی بیمار می‌شوند. اما بدن انسان چیز شگفت‌انگیزی است. وقتی یک موجود ناشناخته، مثل ویروس کرونا، وارد بدن بعضی‌ها می‌شود، بدن آن‌ها بلافاصله می‌فهمد که سروکله‌ی غریبه‌ای پیدا شده است و شروع به کشتن آن می‌کند.



بدن برای مقابله با ویروس‌ها سلاح شگفت‌انگیزی دارد به نام «**پادتن**». سلول‌هایی کوچک در خون شما پادتن‌هایی برای مقابله با انواع ویروس‌های مهاجم تولید می‌کنند. پادتن‌ها ویروس‌ها را می‌گیرند، بعد سلول‌های خون آن‌ها را می‌بلعند و نابود می‌کنند و به‌این ترتیب حال بیمار بهتر می‌شود.

هرکدام از ما بیش‌تر از ده میلیارد نوع پادتن متفاوت در بدنمان داریم.





در واقع تنوع پادتن‌های بدن شما از کل جمعیت دنیا بیش‌تر است!

پس چرا مردم نگران گرفتن کرونا هستند؟



تقریبا بدن همه‌ی آدم‌ها آن‌قدر سالم هست که با ویروس کرونا مبارزه کند. اما این کار برای بعضی‌ها سخت‌تر است، چون بدنشان آن‌قدرها قوی نیست؛ مثلاً افراد بالای هفتاد سال یا کسانی که بیماری‌هایی مانند سرطان دارند که بدن آن‌ها را ضعیف می‌کند.

آن‌ها برای مبارزه با ویروس کرونا به کمک بیش‌تری نیاز دارند. یعنی باید به بیمارستان بروند و احتمالاً از «ونتیلاتور» یا همان دستگاه تنفس مصنوعی برای نفس‌کشیدن کمک بگیرند.



با وجود این، شاید حتی این کارها هم کمکی نکنند و آن‌ها بمیرند.



به همین دلیل این افراد بایـد حتمـاً در خانه بمانند، دور از هرجایی کـه احتمال دارد ویـروس کرونـا وجـود داشته باشد.

آن‌ها نباید با کسی ملاقات کنند. پس یعنی شما هم تا مدتی نمی‌توانیـد برویـد و بـا آشناهایتان دید و بازدید کنید.



آیا کرونا درمانی هم دارد؟

بیش‌تر افرادی که کرونا گرفته‌اند خودبه‌خود خوب می‌شوند. اما پزشکان و دانشمندان می‌خواهند به همه کمک کنند تا این کار با سرعت و ایمنی بیش‌تری انجام شود.

پزشکان هنوز درمانی برای کرونا پیدا نکرده‌اند، چون این یک بیماری جدید است. شاید بعضی از داروهایی که پزشکان با آن‌ها آشنا هستند به درمان این بیماری کمک کنند، بنابراین پزشکان آن‌ها را روی بیماران آزمایش می‌کنند.

اما اگر حتی این کار هم جواب ندهد، دانشمندان در تلاشند تا دارویی کاملاً جدید برای کرونا بسازند که تا به حال هیچ‌کس از آن استفاده نکرده است.



چیز دیگری که دانشمندان روی آن کار می‌کنند «واکسن» است.



واکسن دارویی مخصوص است که معمولاً وقتی سالم هستید به شما تزریق می‌کنند. این دارو را از ویروس‌های ضعیف یا مرده می‌سازند. پادتن‌های خون شما با کشتن آن‌ها تمرین می‌کنند تا اگر این ویروس وارد بدنتان شد، بتوانند سریع‌تر با ویروس‌های زنده مبارزه کنند.

احتمالاً شما در بچگی واکسن زده‌اند. بنابراین بعضی بیماری‌ها را نخواهید گرفت!



چند ماه طول خواهد کشید تا دارویی جدید درست شود. قبل از این‌که بخواهند این دارو را به آدم‌های زیادی بدهند، باید مطمئن شوند که برای همه ایمن است، بنابراین باید آن را همزنان روی چند نفر آزمایش کنند. وقتی فهمیدند دارو جواب می‌دهد و ایمن است، باید آن را برای تمام کسانی که به آن نیاز دارند تولید کنند.

چرا نمی‌توانیم به جاهایی برویم که قبلاً می‌رفتیم؟

گرچه بیش‌تر آدم‌ها از کرونا نجات پیدا می‌کنند، باید حسابی حواسم باشد که افراد ضعیف این بیماری را نگیرند. یعنی تا جایی که ممکن است باید افراد کم‌تری کرونا بگیرند تا احتمال انتقال این ویروس به افراد ضعیف کم‌تر شود. چون اگر افراد زیادی بیمار شوند و همزمان به بیمارستان بروند، بیمارستان‌ها آن‌قدر شلوغ می‌شوند که نمی‌توانند از همه‌ی بیماران مراقبت کنند.

مبتلاشدن به کرونا آنقدر آسان است که باید خیلی مراقب باشیم و به افرادی که با ما زندگی نمی‌کنند زیاد نزدیک نشویم.



و به همین دلیل است که تمام مکان‌های شلوغ بسته شده‌اند ـ مثل مدرسه‌ها و کتابخانه‌ها. دولت هم گفته است که مردم فقط و فقط در موارد ضروری اجازه دارند از خانه خارج شوند.





بعضی از مردم، مثل پزشک‌ها یا پرستارها یا سوپرمارکتی‌ها یا پیک‌ها، مجبورند از خانه بیرون بیایند و بروند سر کار.

بیش‌تر مردم می‌توانند برای خرید خوراکی یا ورزش از خانه بیرون بروند، اما باید خیلی مراقب باشند و فاصله‌شان را با بقیه حفظ کنند.

اگر شما یا هرکدام از اعضای خانواده‌تان احساس بیماری می‌کنید و احتمال می‌دهید که کرونا گرفته باشید، به مدت دو هفته به‌هیچ‌وجه نباید از خانه بیرون بروید.

همه‌ی ما باید در خانه بمانیم تا افراد ضعیفی که بدنشان توان مبارزه با ویروس کرونا را ندارد در امان بمانند.





ماندن در خانه چه حسی دارد؟

گاهی‌وقت‌ها ماندن در خانه با کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم می‌تواند خیلی سرگرم‌کننده باشد. می‌توانید با هم کارهایی را انجام دهید که قبلا امکانش نبود، چون شما باید می‌رفتید مدرسه و بزرگ‌ترهایتان هم باید می‌رفتند سر کار.









همه‌ی این احساس‌ها طبیعی هستند. هر کسی هم که با شما زندگی می‌کند ممکن است دچار چنین احساس‌هایی بشود، حتی اگر آن را بروز ندهد.







بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند ممکن است نگران شوند. گاهی ممکن است نگران کارشان شوند. گاهی هم ممکن است به خاطر این‌که نمی‌توانند چیزهایی را که شما لازم دارید تهیه کنند نگران شوند.



اگر شما هم نگران شدید، با یکی از بزرگ‌ترهایی که از شما مراقب می‌کند در موردش صحبت کنید. اگر هنوز مدرسه می‌روید، می‌توانید با معلمتان صحبت کنید. یا می‌توانید با یکی از افراد خانواده یا معلمتان با تلفن یا کامپیوتر یا تبلت صحبت کنید.

من چه کمکی می‌توانم بکنم؟

درخانه‌ماندن شما کمک خیلی بزرگی است. اما شما می‌توانید با مراقبت‌های بیش‌تـر مطمئن شوید که از کسی کرونا نمی‌گیرید یا آن را به کسی منتقل نمی‌کنید.

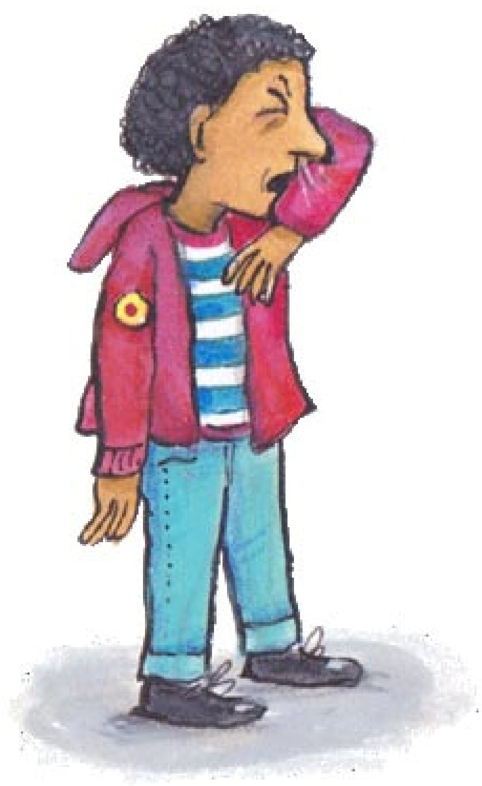
آیا می‌دانید که صابون ویروس‌ها را می‌کشد؟ پس اگر شما دست‌هایتان را با دقت و به مدت کافی بشویید، هیچ ویروسی روی دستتان باقی نمی‌ماند. برای این‌که مطمئن شوید دست‌هایتان را به مدت کافی شسته‌اید، در طول شســت‌وشــو دو بــار ترانــه‌ی «تولدت مبارک» را بخوانید!





اگر مجبور شدید فین کنید یا بینی‌تان را تمیز کنید، از دستمال‌کاغذی استفاده کنید و آن را بلافاصله در سطل زباله بیندازید. یادتان باشد دست‌هایتان را هم بشویید، چون ویروس کرونا می‌تواند در آب بینی‌تان زنده بماند و از طریق دستمال به دستتان منتقل شود.





اگر عطسه یا سرفه‌تان گرفت، داخل آرنجتان را جلو صورتتان بگیرید و از کف دستتان استفاده نکنید. با این روش، ویروس کرونا را به دیگران منتقل نمی‌کنید.

اگر همه‌ی مردم این کارها را رعایت کنند، اوضاع خیلی فرق خواهد کرد!

چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم؟

مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید مهربان‌بودن با کسانی است که با آن‌ها زندگی می‌کنید.

اگر با خواهر و برادرتان زندگی می‌کنید، شاید گاهی اذیتتان بکنند. اما شما سعی کنید با آنها درگیر نشوید.



اگر با بزرگ‌ترها زندگی می‌کنید، می‌توانید با انجام کارهایی که از شما خواسته‌اند یا با بغل‌کردنشان به آن‌ها کمک کنید.





اگر به مدرسه نمـی‌رویـد، بـاز هـم مشق‌هایتان را انجام دهیـد. بـا ایـن کـار فکرتـان مشـغول مـی‌شـود و حوصله‌تان سرنمی‌رود. ضمناً وقتـی به مدرسه برگشتید، چیزهای زیادی هست که باید یاد بگیرید!

اگر برنامه‌ی خاصی بـرای خودتـان ندارید، وقتتان را در اختیار دیگـران بگذارید و به آن‌ها کمک کنید.

یادتان باشد بزرگ‌ترهایی که با شما زندگی می‌کند شاید مجبـور باشـند کـار کننـد. پس وقتی دارند کارشان را انجام می‌دهند مزاحمشان نشوید. در این صـورت، آن‌هـا هم فرصت پیدا می‌کنند تا با شما بازی و تفریح کننـد. شـما مـی‌تواینـد فهرسـتی از کارهایی که دوست دارید به آن‌ها انجام دهید تهیه کنید.

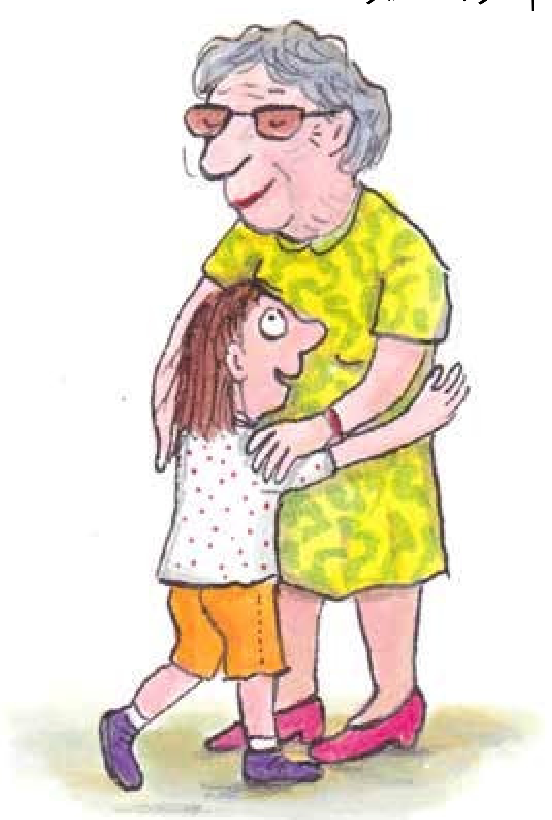


در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد؟

در همه‌ی جای دنیا مردم در شرایطی غیرعادی هستند.

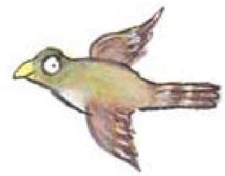


اما اگر همه مراقب باشیم و در خانه بمانیم، می‌توانیم جلوی انتشار ویروس کرونا را بگیریم. با این کار به دانشمندان و پزشکان فرصت می‌دهیم تا روی درمان بیماری کار کنند و با کمک دارو و واکسن کاری کنند تا مردم کرونا نگیرند.



یکی از همین روزها، هرچند کسی درست نمی‌داند چه روزی، شما می‌توانید کسانی را که دوست دارید ملاقات کنید، با دوستانتان بازی کنید، دوباره به مدرسه بروید، و همه‌ی کارهای لذت‌بخشی را که الان نمی‌توانید بکنید انجام دهید.

روزی این شرایط غیرعادی
تمام خواهد شد.






همه با هم توانستیم

۱۳۹۹-2020